

日にち	こんだて			主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギーたんぱく質
9 火		牛乳	いわしおろしに だいこんとあつあげのもの はくさいのみそ汁	ごはん 米油、さとう	牛乳 いわし、あつあげ 油あげ	だいこん、にんじん えだ豆、こんにやく はくさい、玉ねぎ えのきたけ		593 kcal 24.0 g
10 水		牛乳	ぎょうざ(2こ) ナムルサラダ トマト マーボー豆腐	ごはん ドレッシング、ごま ごま油、でんぷん	牛乳 ぎょうざ 豆腐、ぶた肉	もやし、ほうれん草 にんじん、たけのこ ねぎ、トマト		702 kcal 24.9 g
11 木		牛乳	ポークカツ、ソース せん切りキャベツ ポテトサラダ もやしのみそ汁	ごはん 米油、じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 こうや豆腐	キャベツ、きゅうり もやし、えのきたけ チンゲンサイ、にんじん	つけあわせのキャベツもしつ かり食べましょう。	603 kcal 21.1 g
12 金		牛乳	豆腐ハンバーグ のりあえ だいこんのみそ汁	ごはん ごま	牛乳 豆腐ハンバーグ 油あげ、のり	もやし、ほうれん草 だいこん、だいこん葉 しめじ <small>※記載は誤りです</small>	オレフは皮と美を上手に はがしていただきます。	586 kcal 20.7 g
15 月		牛乳	ポークカレー やさしいサラダ おいわいゼリー	ごはん、じゃがいも バター、オリーブ油 ドレッシング、ゼリー	牛乳 ぶた肉	にんじん、玉ねぎ レタス、プロッコリー とうもろこし	入学をお祝いして、デザート がつきます。	694 kcal 19.3 g
16 火		牛乳	メンチカツ だいこんサラダ もずくのみそ汁	ごはん 米油、ドレッシング	牛乳 メンチカツ ツナ、豆腐 もずく、油あげ	だいこん、きゅうり とうもろこし、えのきたけ 葉ねぎ	大根には油の消化を助ける はたらきがあります。	670 kcal 22.0 g
17 水		りんご ジュース	こめこパン、ミートオムレツ グリーンサラダ いちご(2こ) コーンポタージュ	こめこパン ドレッシング、バター オリーブ油 りんごジュース	牛乳 生クリーム たまご、とり肉 ベーコン	いちご、キャベツ アスパラガス、プロッコリー 玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ	 りんごジュースは 藤崎町産です	565 kcal 16.8 g
18 木		牛乳	さばみそに おひたし せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 さば、かつおびし とり肉	もやし、ほうれん草 だいこん、にんじん、ごぼう まいたけ、ねぎ	 口中調味をして食べよう 口中調味とは、ごはんとおか ずと一緒に口にくんで食 べる食べ方です。濃い味に慣 れないで、ちょうど良い味で 食べることができます。	611 kcal 25.5 g
19 水		牛乳	とり肉てりやき くわわかめのいために トマト キャベツのみそ汁	ごはん 米油、さとう	牛乳 とり肉、さつまあげ くわわかめ、油あげ	にんじん、こんにやく キャベツ、玉ねぎ えのきたけ、トマト	577 kcal 25.8 g	
23 火		牛乳	お花見おラーメン しゅうまい(2こ) フラワーサラダ	ちゅうかめん ごま、ドレッシング	牛乳 ぶた肉、かまぼこ しゅうまい	キャベツ、にんじん、もやし 玉ねぎ、メンマ、ねぎ プロッコリー、カリフラワー とうもろこし	春らしい花形のかまぼこを 使った塩ラーメンです。	593 kcal 33.2 g
24 水		牛乳	ハンバーグ ひじきのいために みそかきたま汁 さくらゼリー	ごはん 米油、さとう でんぷん、ゼリー	牛乳、ハンバーグ さつまあげ、ひじき 豆腐、たまご	にんじん、こんにやく えだ豆、にら 玉ねぎ	焼き魚は骨に気をつけて食 べましょう。	647 kcal 23.9 g
25 木		ジョア (いちご)	チキンみそカツ ごますあえ じゃがいものみそ汁	ごはん ごま油、さとう、ごま じゃがいも、米油	はつこう乳 とり肉、ツナ わかめ、油あげ	もやし、こまつな 玉ねぎ	チキンみそカツはしっかり味が ついているので、ソースがなく てもおいしく食べられます。	578 kcal 21.0 g
26 金		牛乳	さけしおやき きんぴらごぼう なめこのみそ汁	ごはん ごま油、米油 でんぷん	牛乳 さけ、牛肉 豆腐	ごぼう、にんじん こんにやく、だいこん 葉ねぎ、なめこ	 藤崎町産のたまごを 使っています	582 kcal 25.5 g
30 月		牛乳	わかめごはん たまごやき ごまあえ、トマト とん汁	ごはん ごま、じゃがいも	牛乳 たまご、ぶた肉 わかめ	もやし、ほうれん草、しいたけ だいこん、にんじん、ごぼう こんにやく、ねぎ、トマト	たまごに含まれるレシチンには、 記憶力を高めるはたらき があります。	593 kcal 22.9 g

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお祈りします。

学校給食について

- ごはん 藤崎町産のつがるロマンやはれわたります。
※品種は変更になる場合があります。
- パン 青森県産の小麦粉や米粉を使ったパンです。
- めん 青森県産の小麦粉を使っためんです。
- 飲み物 主にの牛乳がつきます。藤崎町産のりんごジュースや
発酵乳がつくこともあります。
- 主菜 肉、魚、たまごなどいろいろなおかずを提供します。
- 副菜 サラダ、煮物、炒め物などを提供します。
- 汁もの みそ汁やカレー、ポタージュなどを提供します。
- その他 くだものやデザートなどがつくことがあります。

保護者の皆様へ

おねがい

献立のお知らせや食育だよりを通して、食に関する情報や
地域の食材などについてお伝えしていきますので、ぜひご覧
ください。また、毎日の給食の献立を確認し、ご家庭での食事
の参考にさせていただきますようお願いいたします。
学校給食センターの公式Instagramにて、写真つきで給
食を紹介していますので、そちらもぜひご家族でご覧ください
。

★公式Instagram fujisaki_kyu